క్లుప్తంగా

శ్రీకోనా వేంకటేశ్వరుడికి ప్రత్యేక పూజలు



సి.బెళగల్: మండల పరిధిలోని క్రిష్ణదొడ్డి గ్రామ కొండపై వెలసిన శ్రీ కోనా వెంకటేశ్వర స్వామి కి శనివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ముందుగా ఆలయంలోని భూదేవి, అలివేలి మంగమ్మ సమేత శ్రీ కోనా వెంకటేశ్వర స్వామి మూల విగ్రహాలకు ప్రత్యేక పుష్ప, పత్రాలతో అలంకరించారు. ఈ పూజా కార్యక్రమాల్లో స్థానిక గ్రామస్తులతో పాటు, సి.బెళగల్, బురాన్‌దొడ్డి, పుల్లకూర్తి, పోలకల్, ఇనగండ్ల గ్రామాలకు చెందిన భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొని స్వామిని దర్శించుకున్నారు.

ముగిసిన సాంకేతిక సదస్సు



అవార్డు అందుకుంటున్న విద్యార్థులు

పాణ్యం: మండలంలోని శాంతిరాం ఇంజినీరింగ్ కళాశాలలో నిర్వహించిన 15వ జాతీయ సాంకేతిక సదస్సు 'సమన్వయ–సిగ్మా 2కె25' శనివారం ఘనంగా ముగిసింది. చివరి రోజు జరిగిన 'టాలెంట్ షోస్ వావ్' కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు తమ ప్రతిభను చాటారు. వివిధ కళాశాలల విద్యార్థులు పాల్గొని సాంకేతిక, సాంస్కృతిక రంగాల్లో తమ నైపుణ్యాలను ఆవిష్కరించారు. మొత్తం 632 మంది విద్యార్థులు వివిధ ఈవెంట్లలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా చైర్మన్ డాక్టర్ ఎం.శాంతిరాముడు, ప్రిన్సిపాల్ డాక్టర్ ఎం.వి. సుబ్రహ్మణ్యం, ఎం.శివరాం విద్యార్థులను అభినందించారు. సాంకేతిక పరిజ్ఞానంతోపాటు సృజనాత్మకతను పెంపొందించుకోవాలని సూచించారు. కార్యక్రమంలో ఎస్ఎండీ. ఫరూక్, ఎన్.రామాదేవి, డేవిడ్ సుకీర్తికుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గోబ్యాక్ మోదీ నిరసనలకు కార్మిక సంఘాల మద్దతు

కర్నూలు(సెంట్రల్): ఈనెల 15న వామపక్షాల ఆధ్వర్యంలో చేపట్టే గో బ్యాక్ ప్రధానమంత్రి నరేంద్రమోదీ కార్యక్రమానికి కేంద్ర కార్మిక సంఘాలైన సీఐటీయూ, ఏఐటీయూసీ, ఐఎఫ్‌టీయూటీయూసీలు తమ సంపూర్ణ మద్దతు ప్రకటించాయి. శనివారం ఏఐటీయూసీ కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో ఏఐటీయూసీ, సీఐటీయూసీ జిల్లా కార్యదర్శులు ఎస్.మునెప్ప, ఎండీ అంజిబాబు తమ మద్దతు తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ మోదీ మోపిన జీఎస్టీ భారంతో రవాణా రంగం కుదేలైందన్నారు. ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలను ప్రైవేటీకరించే అర్హత ప్రధానమంత్రికి లేదన్నారు. కడప స్టీలు ప్లాంటు, విశాఖ ఉక్కు ప్రైవేటీకరణ నిలుపుదల చేసిన తరువాత పర్యటించాలన్నారు. మరోవైపు 11 ఏళ్ల పాటు జీఎస్టీ వసూలు చేసి ఇప్పుడు సంబరాలు చేసుకుంటే సరిపోతుందా అని ప్రశ్నించారు. నరేంద్రమోదీ వైఫల్యాలను ఎండగడుతూ 15న వామపక్షాల ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించే గోబ్యాక్ మోదీ కార్యక్రమానికి ప్రతి ఒక్కరూ మద్దతు తెలపాలని కోరారు.

విద్యతోనే ఆర్థిక స్వావలంబన

కర్నూలు(అర్బన్): విద్యతోనే ఆర్థిక స్వాలంబన సాధ్యమని జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య శాఖాధికారిణి డాక్టర్ పి.శాంతికళ అన్నారు. శనివారం జాతీయ బాలికా దినోత్సవం సందర్భంగా స్థానిక గిరిజన సంక్షేమ గురుకుల బాలికల పాఠశాలలో 'ఆడపిల్లలను రక్షిద్దాం – ఆడపిల్లలను చదివిద్దాం' కిశోర బాలికల్లో పోషకాహార ప్రాముఖ్యతపై విద్యార్థినులకు అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె మాట్లాడుతూ ప్రతి బాలిక లక్ష్యంతో ముందుకెళ్లాలన్నారు. సమాజంలో స్త్రీ, పురుషులు సమానమేనని, వీరి మధ్య ఎలాంటి వివక్ష ఉండరాదన్నారు. అన్ని రంగాల్లో స్త్రీలు పురుషులతో సమానంగా రాణిస్తున్నారన్నారు. కార్యక్రమంలో వైద్యులు సునీల్‌కుమారి, డిప్యూటీ డెమో చంద్రశేఖర్‌రెడ్డి, ఆరోగ్య విద్యా బోధకులు పద్మావతి, పీసీపీఎన్‌డీటీ యాక్ట్ మానిటరింగ్ కన్సల్టెంట్ సుమలత, పాఠశాల హెచ్‌ఎం సలోమి, ప్రాజెక్టనిస్ట్ ఖలీల్, ఆరోగ్య కార్యకర్త ఉమామహేశ్వరి, ఆశా వర్కర్లు పాల్గొన్నారు.

నగరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచండి



పేరుకుపోయిన చెత్తను పరిశీలిస్తున్న సీపీఎం నాయకులు

కర్నూలు(సెంట్రల్) : చెత్త చెదారాన్ని తొలగించి కర్నూలు నగరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచాలని సీపీఎం నగర కార్యదర్శి ఎం.రాజశేఖర్ మునిసిపల్ అధికారులను డిమాండ్ చేశారు. శనివారం సీపీఎం బృందాలు పలు వార్డుల్లోని వీధుల్లో పర్యటించి సమస్యలను తెలుసుకున్నారు. కవాడీ వీధి, మేదరగేరిలో నగర కార్యదర్శి ఆధ్వర్యంలో బృందం పర్యటించి సమస్యలను తెలుసుకుంది. ఎక్కడికక్కడే చెత్తాచెదారం నిండిపోయినా మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ అధికారులు పట్టించుకోవడంలేదని ఆయన ఆరోపించారు.

పల్లెల్లో పడకేసిన పారిశుద్ధ్యం

- 15 రోజుల నుంచి అందుబాటులో ఉండని పంచాయతీ కార్యదర్శులు
- పల్లెల్లో పేరుకుపోయిన చెత్త, నిలిచిపోయిన మురుగు



మీదివేములలో రోడ్లపై ప్రవహిస్తున్న మురుగునీరు



రోడ్డు పక్కన పారవేసిన చెత్తాచెదారం

ఓర్వకల్లు: గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో విధులు నిర్వర్తించాల్సిన అధికారుల తీరుతెన్నులు చూస్తుంటే ''పని పాతట్లో పెట్టి దేవుని జాతరకు వెళ్లినట్లు'' కనిపిస్తోంది. దీంతో పలు గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్య పనులు అస్తవ్యస్థంగా మారాయి. మండలంలోని కన్నమడకల, ఉయ్యాలవాడ, ఉప్పలపాడు, మీదివేముల, బైరాపురం, ఓర్వకల్లు తదితర గ్రామాల్లో పంచాయతీ కార్యదర్శులు అందుబాటులో లేకపోవడంతో రోడ్లపై మురుగు, వర్షపు నీరు ప్రవహిస్తున్నా పట్టించుకునే వారు లేరని ప్రజలు వాపోతున్నారు. గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్య పనులు కుంటుపడటానికి కారణం.. మండలంలోని పంచాయతీ కార్యదర్శులు అందరినీ ప్రధాన మంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్లకు డ్యూటీలకు పంపడం వల్లనేనని విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి. అలాగే వీఆర్‌ఓలు, సచివాలయాల్లో పని చేస్తున్న డిజిటల్ అసిస్టెంట్లు, వెల్ఫేర్ అసిస్టెంట్లు మినహా మిగతా సిబ్బంది, ఆస్పత్రుల్లో పనిచేస్తున్న వైద్యులు, ఆరోగ్య సిబ్బంది, పశువైద్యులు కూడా ప్రధాన మంత్రి పర్యటన ఏర్పాట్ల విధుల్లో నిమగ్నమై ఉన్నారని తెలుస్తోంది. దీంతో గ్రామాల్లో ప్రజా సేవలు కుంటుపడ్డాయి. జిల్లా అ ధికార యంత్రాంగం ఆదేశాల మేరకు అధికారులు పర్యటన పనుల్లో పాల్గొనక తప్పడం లేదని సమాచారం. అయితే ప్రణాళిక లేకుండా రోజంతా అక్కడే విధులు నిర్వహించడంతో ప్రజా సేవలు పూర్తిగా నిలిచిపోయాయని గ్రామస్తులు ఆరోపిస్తున్నారు.



ఓర్వకల్లులో మర్రిచెట్టు వంతెనలో ప్రవహించని మురుగు నీరు

అస్తవ్యస్తం

మండలంలోని పలు గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్యం అస్తవ్యస్తంగా మారింది. పరిశుభ్రత లేకపోవడంతో ప్రజలు అనారోగ్యాలకు గురవుతున్నారు. ప్రధానంగా మీదివేముల గ్రామంలోని ఎస్సీ, బీసీ కాలనీల మధ్య సీసీ రోడ్లు బురదతో నిండిపోయాయి. ఇటీవల కురిసిన వర్షాలతో రోడ్లన్నీ చిత్తడిగా మారి అనారోగ్యానికి గురవుతున్నామని స్థానికులు ఆవేదన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చెత్త సేకరణను సమీప చెత్త సంపద కేంద్రాలకు తరలించకుండా రోడ్ల పక్కనే పారబోయడంతో దుర్గంధం వ్యాపిస్తోంది. అదే విధంగా ఓర్వకల్లు మండల కేంద్రంలోని మర్రిచెట్టు వద్ద వంతెన కింద మురుగునీరు నిలిచిపోవడం వల్ల దుర్గంధభరితమైన వాసన వెదజల్లుతోంది. ఇటీవల నిర్మించిన డ్రైనేజీ కాల్వల్లో మురుగునీరు సక్రమంగా ప్రవహించడం లేదు. ఫలితంగా దోమలు, ఈగల బెడద పెరిగి ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. మిగతా గ్రామాల్లో కూడా ఇదే పరిస్థితి నెలకొంది. ఇప్పటికైనా ఉన్నతాధికారులు స్పందించి, ప్రజారోగ్యాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని గ్రామాల్లో పారిశుద్ధ్య లోపాన్ని నివారించాలని గ్రామస్తులు కోరుతున్నారు.



వంతెన కింద కాలువలో పేరుకు పోయిన చెత్త

అదుపు తప్పితే అంతే!



టాప్‌పై కూర్చొని ప్రమాదకరంగా వెళ్తున్న కూలీలు

గడివేముల: మండలంలో పరిమితికి మించి ఆటోలలో ప్రయాణికులు, కూలీలు ప్రయాణించడం ప్రమాదాలకు దారితీస్తోంది. గడివేముల–నందికొట్కూరు రహదారిలో ఆటోల్లో 15–20మంది వరకు కూలీలు ప్రయాణిస్తున్న దృశ్యం శనివారం సాక్షి కెమెరాకు చిక్కింది. ప్రతిరోజూ వందలాది వాహనాల్లో కూలీలు పనుల నిమిత్తం ప్రయాణిస్తుండడంతో ప్రమాదాలు పెరుగుతున్నాయని ప్రజలు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పోలీసుల అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహించినా పెద్దగా ఫలితం కనబడలేదని స్థానికులు వాపోతున్నారు. డ్రైవర్లు ఆదాయంపై దృష్టి పెట్టి ప్రయాణికుల భద్రతను పట్టించుకోవడం లేదని విమర్శిస్తున్నారు. ఇకనైనా అధికారులు కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని డిమాండ్ చేస్తున్నారు.



23 నుంచి హాకీ ఇండియా సెంటీనరీ ఉత్సవాలు

కర్నూలు (టౌన్): భారతదేశంలో హాకీ ఇండియా అసోసియేషన్ ఏర్పడి వందేళ్లు పూర్తి చేసుకున్నందున ఈనెల 23 నుంచి ఉత్సవాలు నిర్వహించనున్నట్లు హాకీ ఇండియా జిల్లా కార్యదర్శి దాసరి సుధీర్ తెలిపారు. శనివారం స్థానిక మున్సిపల్ ఉన్నత పాఠశాలలో ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ హాకీ సెంటీనరీ ఉత్సవాల్లో భాగంగా 23న కర్నూలు స్పోర్ట్స్ అథారిటీ స్టేడియం నుంచి కొండారెడ్డి బురుజు వరకు క్రీడాకారుల ర్యాలీ, 30న రక్తదాన శిబిరాలు, వ్యాసరచన పోటీలు, వచ్చే నెల 7న స్పోర్ట్స్ అథారిటీ స్టేడియంలో హాకీ పోటీలు నిర్వహించనున్నట్లు తెలిపారు. హాకీలో విశేషంగా సేవలు అందించిన క్రీడాకారులను సత్కరించనున్నట్లు చెప్పారు. సమావేశంలో హాకీ సంఘం ఉపాధ్యక్షులు ప్రవీణ్, ఈసీ మెంబర్లు అరుణ్, రవికుమార్, మనోహర్ పాల్గొన్నారు.

అవకాశాలు కల్పిస్తే అద్భుతాలు సృష్టిస్తారు

- మహిళా శిశుసంక్షేమశాఖ పీడీ విజయ
- ఘనంగా అంతర్జాతీయ బాలికల దినోత్సవం



ఆటల పోటీల్లో విజేతలకు బహుమతులు అందజేస్తున్న ఐసీడీఎస్ పీడీ విజయ

కల్లూరు: బాలికలకు సమాన అవకాశాలు కల్పిస్తే అద్భుతాలు సృష్టిస్తారని మహిళా శిశు సంక్షేమశాఖ ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ (ఐసీడీఎస్-పీడీ) పి. విజయ అన్నారు. పెద్దపాడులోని దామోదరం సంజీవయ్య బాలసదనంలో శనివారం అంతర్జాతీయ బాలికల దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆమె బాలికలపై జరుగుతున్న అనేక అసమానతలు, వివక్షత గురించి తెలియజేశారు. విద్య, వైద్య, పోషణ మొదలైన వాటిని పరిరక్షించడానికి ఏటా అక్టోబర్ 11న అంతర్జాతీయ బాలికల దినత్సవం నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. బాలికల భద్రత, ఆరోగ్యం, విద్యా సాధికారతకు ప్రతి ఒక్కరూ బాధ్యత తీసుకోవా లన్నారు. ఆడపిల్లలను ప్రోత్సహిస్తే పురుషుల కంటే మెరుగైన ఫలితాలు సాధిస్తారన్నారు. ఆడపిల్ల తల్లి గర్భం నుంచే సమస్యలను ఎదుర్కొంటుందన్నారు. నేటికీ సమాజంలో అనేక రకాల హింసకు గురవుతోందన్నారు. ఆడపిల్లలకు చదువు, ఉద్యో గం తప్పనిసరిగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ప్రభు త్వం బాలసదనాల ద్వారా అనేకమంది అభాగ్యుల అభ్యున్నతికి కృషి చేస్తోందని తెలిపారు. గుడ్ టచ్ బ్యాడ్ టచ్‌పై నా టిక వేశారు. అనంతరం ఆడపిల్లను రక్షిద్దాం,ఆడపిల్లను చదివిద్దాం అంటూ ప్రతిజ్ఞ చేశా రు. ఈ సందర్భంగా నిర్వహించిన ఆటల పోటీలో గెలుపొందిన విద్యార్థులకు ప్రశంసా పత్రాలు, బహుమతులను ప్రదానం చేశారు. కార్యక్రమంలో డిస్ట్రిక్ మిషన్ కోఆర్డినేటర్ బాలమణి, చైల్డ్ ప్రొటెక్షన్ ఆఫీసర్ శారద, శిశు గృహ మేనేజర్ మెహతాజ్, సోషల్ వర్కర్లు, సిబ్బంది మల్లిక, సుమలత, మునెమ్మ, విమల, రాణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పౌష్టికాహారంతో బాలికల వికాసం

సి.బెళగల్: పౌష్టికాహారంతోనే బాలికల వికాసం సాధ్యమవుతుందని బ్యాతోలి అంగన్‌వాడీ వర్కర్ కళావతి అన్నారు. శనివారం ఆమె అంగన్‌వాడీ కేంద్రంలో అంతర్జాతీయ బాలికల దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా అంగన్‌వాడీ కేంద్రాల ద్వారా బాలికలకు అందుతున్న సేవలను తెలియజేశారు. బేటీ బచావ్ – బేటీ పడావ్ కార్యక్రమ ఆవశ్యకతను, బాల్య వివాహాలు, బాలికల పరిరక్షణ చట్టాలను గ్రామస్తులకు కళావతి వివరించారు.

మహిళలు స్వయం ఉపాధితో ఎదగాలి

కర్నూలు(సెంట్రల్): మహిళలు స్వయం ఉపాధితో ఎదగాలని ఐద్వా జిల్లా అధ్యక్షురాలు ఎస్.శ్యామల్మ అన్నారు. శనివారం ముజఫర్ నగర్‌లోని 32వ వార్డు టీసీ లక్ష్మమ్మ కుట్టు శిక్షణకేంద్రంలో ఏర్పాటు చేసిన ఐద్వా జెండాను ఆమె ఆవిష్కరించారు. మహిళలను ఆర్థికంగా ఆదుకోవడానికి కూటమి ప్రభుత్వం ఎలాంటి చర్యలు తీసుకోవడం లేదన్నారు. మహిళలను ఇబ్బంది పెట్టే మద్యాన్ని ఏరులై పారిస్తోందన్నారు. ఎన్నికల్లో 18 ఏళ్ల నిండిన మహిళలకు నెలకు రూ.1500 ఇస్తామని చెప్పి మోసం చేసిందన్నారు. మహిళల సమస్యల పరిష్కారం కోసం ఐద్వా ఆధ్వర్యంలో పోరాటాలకు శ్రీకారం చుడతామన్నారు. కార్యక్రమంలో జి.ధనలక్ష్మి, శారదమ్మ, సువార్త, కన్యక, కుమారి, సాలమ్మ, పద్మ, జానకమ్మ, సుజాత, పర్వీన్ అయేషా, ధరణి, మౌనిక పాల్గొన్నారు.

బస్సులు కిటకిట



పాణ్యం బస్టాండ్‌లో బస్సు ఎక్కుతున్న ప్రయాణికులు

పాణ్యం: రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ప్రవేశపెట్టిన శ్రీశక్తి పథకం ద్వారా మహిళలకు ఉచిత ప్రయాణ సదుపాయం అందించడంతో ఆర్టీసీ బస్సులు కిటకిటలాడుతున్నాయి. దీనికి తోడు పెళ్లిళ్ల సీజన్ ప్రారంభం కావడంతో బస్సుల కోసం ప్రయాణికులు ఎక్కువసేపు ఎదురుచూడాల్సి వస్తోంది. పాణ్యం బస్టాండ్‌లో ఉదయం నుంచే మహిళలు, ప్రయాణికుల రద్దీ ఉంటోంది. బస్సు వచ్చినప్పుడల్లా సామర్థ్యానికి మించి ప్రయాణికులు ఎక్కుతుండటంతో బస్సులు డిపోల నుంచే నిండిపోయి వస్తున్నాయి. మధ్యాహ్నం వరకు బస్టాండ్ పరిసరాలు ప్రయాణికులతో రద్దీగా ఉంటున్నాయి. అధికారులు అదనపు బస్సులు నడపాలని ప్రయాణికులు కోరుతున్నారు.

కదలాలంటే కటకట

- 35 ఏళ్ల నుంచే వేధిస్తున్న కీళ్ల జబ్బులు
- మోకాళ్లలో త్వరగా అరిగిపోతున్న కార్టిలేజ్
- జీవనశైలి మార్పులతో అధికమవుతున్న సమస్య
- జిల్లాలో 15 శాతం మందికి కీళ్ల నొప్పులు
- నేడు అంతర్జాతీయ ఆర్థరైటిస్ దినోత్సవం

ఉదయం లేచిన వెంటనే అడుగు తీసి అడుగు వేయాలంటే నరకం. ఒళ్లంతా బిగుసుపోయి ఉంటుంది. మళ్లీ సాధారణ స్థితికి రావాలంటే కొన్ని నిమిషాలు పడుతుంది. చలికాలంలో అయితే ఇలాంటి రోగులకు ప్రత్యక్ష నరకం కనిపిస్తుంది. ఎప్పుడూ కీళ్లు బిగుసుకుపోయి కదలలేని, నడవలేని పరిస్థితి నెలకొంటుంది. దీనినే వైద్యపరిభాషలో ఆర్థరైటిస్ అంటారు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే బీపీ, షుగర్ రోగులతో సమానంగా ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడే వారి సంఖ్య కూడా సమాజంలో గణనీయంగా పెరుగుతోంది. ఈనెల 12న అంతర్జాతీయ ఆర్థరైటిస్ దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని కీళ్ల సమస్యలపై ప్రత్యేక కథనం.

– కర్నూలు(హాస్పిటల్)





జన్యుపరమైన కారణాలతో వచ్చే ఆర్థరైటిస్(కీళ్లనొప్పులు) ఒకప్పుడు సమాజంలో 60 ఏళ్ల వయస్సు తర్వాత కనిపించే ఆర్థరైటిస్(కీళ్లనొప్పులు) ఇప్పుడు 35 ఏళ్ల యువకుల్లోనూ కనిపిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం జిల్లాలో ఆర్థరైటిస్‌తో బాధపడుతున్న వారు 15 శాతానికి పైగా ఉండొచ్చని అంచనా. వీరు వైద్యుల వద్దకు ప్రతి రోజూ జిల్లా వ్యాప్తంగా సగటున 500 మందికి పైగా చికిత్స కోసం వెళ్తున్నారు. ఈ జబ్బును ప్రాథమిక దశలోనే నియంత్రించకపోతే దీర్ఘకాలంలో నడవలేని, కదల్లేని పరిస్థితులు నెలకొంటాయి. సమస్యకు ప్రధాన కారణం జీవనశైలిలో మార్పులే. వ్యాయామం లేకపోవడం, జంక్ ఫుడ్ తినడం, ఊబకాయం, మానసిక ఒత్తిడిగా వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు.

ఆర్థరైటిస్ అంటే..

ఇది ఎముకలు, కీళ్లు, వాటి కణజాలాలకు సంబంధించిన సమస్య. ఇందులో దాదాపు 200 రకాల కంటే ఎక్కువ వ్యాధులే ఉంటాయి. సాధారణ ప్రజల అవగాహన కోసం వాటన్నిటినీ కలిపి ఆర్థరైటిస్‌గా వైద్యులు పేర్కొంటారు. సాధారణంగా ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కీళ్లదగ్గర నొప్పి, వాపు, అవి గట్టిగా మారడాన్ని ఆయా కీళ్లల్లో కదలికలు తగ్గడాన్ని ఆర్థరైటిస్‌గా చెబుతారు. ఆర్థరైటిస్ ఉన్న వారిలో సమస్య తీవ్రత సాధారణంగా ఉదయం పూట ఎక్కువగా ఉంటుంది. దాదాపు 30 నిమిషాల పాటు ఈ నొప్పి, బిగుతుదనం ఉంటుంది.

రకాలు..

ఆర్థరైటిస్‌లో చాలా రకాలు ఉన్నాయి. ఆస్టియో ఆర్థరైటిస్, రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్, యాంకి యోజింగ్ స్పాండైటిస్, గౌట్, జువైనల్ ఇడియోపథిక్ ఆర్థరైటిస్(పిల్లల్లో వచ్చే ఆర్థరైటిస్), లూపస్, సోరియాటిక్, ఆర్థరైటిస్ వంటివి కొన్ని ఎక్కువగా మనం చూస్తుంటాం.

లక్షణాలు..

ఆర్థరైటిస్ లక్షణాలు అందరిలోనూ ఒకేలా ఉండవు. ఇవి కొద్దిపాటి తీవ్రత నుంచి తీవ్రమైన లక్షణాల వరకు ఉండొచ్చు. ఒకే వ్యక్తిలో కాలానుగుణంగా మారుతుండొచ్చు. ఏళ్లతరబడి కనిపించడంతో పాటు కాలం గడిచే కొద్దీ తీవ్రత పెరగొచ్చు. తొలిదశలో ఆకలి తగ్గడం, జ్వరం, నీరసించి పోవడం, బరువు తగ్గడం వంటివి కనిపిస్తాయి. కీళ్లలో నొప్పి, వాపు, ఎర్రగా అవడం, కదలిక తగ్గడం, ఇతర అవయవాలపై ప్రభావం చూపిస్తాయి. చర్మంపై దద్దుర్లు, జుట్టు రాలిపోవడం, నోటిపూత, కిడ్నీ సమస్యలు, ఊపిరితిత్తుల సమస్య, పక్షవాతం, కంటిచూపు తగ్గుట, కళ్లపొడిబారడం, కండరాల నొప్పి మొదలైన లక్షణాలుంటాయి.

ఆహారంలో నియమాలు తప్పనిసరి

- మంచి పోషక విలువలతో కూడిన సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోవాలి
- నిత్యం ఆహారంలో పప్పు దినుసులు, పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పొట్టు తీయని తృణధాన్యాలు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- ఆలివ్ ఆయిల్‌ను వాడుకోవడం ఉత్తమం
- పాలు, పెరుగు, గుడ్లు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవాలి
- ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్న చేపలు, బాదం, సోయాబీన్స్ తినాలి

తినకూడని పదార్థాలు

ఎర్ర మాంసం(బీఫ్), తీపి పదార్థాలు, చక్కెర, జంక్‌ఫుడ్స్, నూనె పదార్థాలు(వేపుళ్లు), ప్యాకేజ్డ్ ఫుడ్స్ మితంగా తీసుకోవాలి. గౌట్‌తో బాధపడేవారు అన్ని రకాల మాంసకృతులకు దూరంగా ఉండాలి.

ఆర్థరైటిస్‌కు ఆధునిక మందులు



ఆర్థరైటిస్ వ్యాధితో బాధపడే వారి సంఖ్య ఇటీవల బాగా పెరిగింది. జీవనశైలిలో మార్పులు, కొందరిలో జన్యుపరమైన అంశాలు ఇందుకు ప్రధాన కారణం. వైద్యరంగంలో జరిగే సాంకేతిక అభివృద్ధి వల్ల గతంతో పోలిస్తే ఇప్పుడు అద్భుతమైన పనితీరు కలిగిన మందులు, బయాలాజిక్ ఏజెంట్స్ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వీటి వాడకంతో సులువుగా కీళ్లవాతాన్ని నియంత్రించవచ్చు. వీటిని వైద్యుల సలహాతో వాడటం వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థలో ఏర్పడిన మార్పులను నియంత్రించి సహజమైన జీవితాన్ని గడపవచ్చు. – డాక్టర్ ఎ.సృజన, రుమటాలజిస్ట్, కర్నూలు

హోమియోలో మెరుగైన చికిత్స



ఆర్థరైటిస్ సమస్యలకు హోమియో వైద్యంలో చక్కని చికిత్స ఉంది. ఆర్థరైటిస్ సమస్యలను తొలిదశలోనే గుర్తించి వైద్యులను సంప్రదించడం వల్ల సంపూర్ణంగా ఈ సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. హోమియోలో వ్యక్తి శారీరక, మానసిక అనారోగ్య లక్షణాలను అనుసరించి చికిత్స అందిస్తాము. దీనివల్ల సత్వరమే మంచి గుణాలు కనిపిస్తాయి. నొప్పిని తెలియకుండా చేసే సాధనాలు(తైలాలు, పై పూతలు, నొప్పి మాత్రలు)కు హోమియో వైద్యం విరుద్ధం. వాటివల్ల శరీరం లోపల జరుగుతున్న నష్టం తెలియనివ్వకపోగా పలురకాల దుష్ప్రభావాలకు దారి తీస్తుంది.

– డాక్టర్ ఎ. రాజేంద్రప్రసాద్, హోమియో వైద్యులు, కర్నూలు

నష్టపోయిన చేనేతలను ఆదుకోవాలి



కోడుమూరులో వర్షాలకు దెబ్బతిన్న మగ్గాలను పరిశీలిస్తున్న చేనేత కార్మిక సంఘం నాయకులు

కోడుమూరు రూరల్: భారీ వర్షాలకు మగ్గం గుంతల్లోకి నీళ్లు చేరడంతో నష్టపోయిన చేనేత కార్మికులను ప్రభుత్వం తక్షణమే ఆర్థికసాయం అందజేసి ఆదుకోవాలని చేనేత కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు కామర్తి రాజు డిమాండ్ చేశారు. ఆదివారం కోడుమూరులోని బీసీ కాలనీలో ఇటీవల కురిసిన వర్షాలకు మగ్గాల్లోకి నీళ్లు చేరడంతో నష్టపోయిన చేనేతల కుటుంబాలను చేనేత కార్మిక సంఘం నాయకులు పరామర్శించారు. ఈ సందర్భంగా కామర్తి రాజు మాట్లాడుతూ భారీ వర్షాలకు మగ్గాల్లోకి నీళ్లు చేరి ముడిసరుకులు తడిసి పోవడంతో ఒక్కో చేనేత కార్మికుడికి వేలాది రూపాయల నష్టం వాటిల్లిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ప్రభుత్వం స్పందించి వారికి పరిహారం అందజేసి ఆదుకోవాలని డిమాండ్ చేశారు. అలాగే పూరిగుడిసెల్లో జీవిస్తున్న చేనేత కార్మికులకు పక్కా ఇళ్లను మంజూరు చేయడంతో పాటు, ఎలాంటి పూచీకత్తు లేకుండా రూ.2 లక్షల బ్యాంకు రుణం ఇవ్వాలని, నేతన్న నేస్తం ద్వారా ఏడాదికి రూ.36 వేలు సాయం అందించాలని డిమాండ్ చేశారు. కార్యక్రమంలో చేనేత కార్మిక సంఘం రాష్ట్ర కమిటీ సభ్యులు లక్ష్మన్న, జిల్లా కమిటీ సభ్యులు వీరన్న, స్థానిక నాయకులు రాము, శేఖర్, ఈరన్న, రాఘవేంద్ర, బాబు, రాజశేఖర్, సోమన్న తదితరులు పాల్గొన్నారు.

యువ వైద్యులకు అవగాహన సదస్సు



జేవీవీ నాయకులతో యువ వైద్యులు

కర్నూలు(హాస్పిటల్): జనవిజ్ఞాన వేదిక ఆధ్వర్యంలో స్థానిక బిర్లా కాంపౌండ్‌లోని హెర్నియా సెంటర్ మీటింగ్ హాలులో యువ వైద్యులకు అవగాహన సదస్సు ఏర్పాటు చేశారు. శని, ఆదివారాల్లో రెండు రోజుల పాటు నిర్వహించే ఈ మెడికల్ నాలెడ్జ్ వర్క్‌షాప్‌ను వైద్య విద్యలో ప్రాయోగిక అవగాహన పెంపు, సేవా దృక్పథం, అభివృద్ధి లక్ష్యంగా ఏర్పాటు చేసినట్లు జనవిజ్ఞాన వేదిక వ్యవస్థాపక అధ్యక్షులు డాక్టర్ బ్రహ్మారెడ్డి తెలిపారు. యువ వైద్యులు శాస్త్రీ య దృష్టితో సేవాభావాన్ని పెంపొందించుకోవాల ని ఆయన ఆశాభావం వ్యక్తం చేశారు. కార్యక్రమంలో జేవీవీ రాష్ట్ర గౌరవాధ్యక్షులు మహమ్మద్ మియా, డాక్టర్ బాలకృష్ణ, డాక్టర్ స్వాతి, జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి శ్రీరాములు, అధ్యక్షులు దామోదర్, రాష్ట్ర సమా చార కార్యదర్శి మీనా ధనుంజయ పాల్గొన్నారు.